

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2020

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			<p><b>1</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.470/591 GT:6 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroz a la milanesa Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Milanese rice Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.175/760 GT:14 GS:2 HC:124 AZ:26 PROT:36 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>5</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn &amp; quinoa Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.324/795 GT:21 GS:5 HC:105 AZ:11 PROT:47 SAL:3</p>	<p><b>6</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.543/848 GT:32 GS:2 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:3</p>	<p><b>7</b></p> <p>Paella mixta Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Mixed paella Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.539/847 GT:29 GS:3 HC:109 AZ:41 PROT:34 SAL:4</p>	<p><b>8</b></p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham &amp; egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.068/734 GT:28 GS:4 HC:78 AZ:24 PROT:43 SAL:3</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.596/621 GT:21 GS:8 HC:83 AZ:31 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>VE:3.394/812 GT:24 GS:6 HC:112 AZ:18 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz tres delicias Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Chinese fried rice Horse mackerel loin in apple sauce with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.394/812 GT:24 GS:6 HC:112 AZ:18 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot &amp; olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.922/699 GT:23 GS:3 HC:103 AZ:30 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>15</b></p> <p>Espirales gratinados Lacón a la gallega Fruta y pan Spirals au gratin Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.634/869 GT:31 GS:6 HC:111 AZ:40 PROT:34 SAL:4</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>
<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Deviled egg Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.083/738 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:10 PROT:36 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetarian paella Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.562/852 GT:29 GS:3 HC:113 AZ:26 PROT:39 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Grilled chicken with lettuce, tomato &amp; cheese salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.688/643 GT:22 GS:4 HC:80 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Macarrones gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni au gratin Baked haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.393/812 GT:18 GS:2 HC:116 AZ:26 PROT:60 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower with white sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:4.125/987 GT:40 GS:10 HC:119 AZ:28 PROT:49 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>26</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Pork escalope (breaded steak) with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.340/799 GT:39 GS:9 HC:77 AZ:12 PROT:36 SAL:4</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de brócoli Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of broccoli Scrambled eggs with tuna with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.587/619 GT:119 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Rape frito con perejil con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Fried monkfish with parsley with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.373/807 GT:12 GS:1 HC:135 AZ:26 PROT:42 SAL:3</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style cooked beans Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.420/818 GT:24 GS:6 HC:101 AZ:28 PROT:56 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)